

整体
号

12月

推拿

つぼうち2024

そ
れ
で
も
あ
と
い
う
間
に
寒
く
な
り
ま
し
た
ね
。陰
陽
の
考
え
で
は
、夏
が
弱
り
や
す
い
の
で
わ
か
り
養
生
し
下
さ
い
ね
。

し
、
か
り
養
生
し
下
さ
い
ね
。

お

せ

ち



度は耳にしたことがあると思
います。

能は補腎。腎は成長発育・老
化防止・脳・生殖器・耳・髪
と密接にかかわるとされてい
ます。

一方、現代の栄養学では、
海老・蟹・鮭の赤色の天然色
素であるアスタキサンチンが

肌の潤いを守る



。。。。。。肌の潤いを守る
。。認知機能の改善
。。運動疲労の軽減

精神的な負荷による疲労感の回復促進

。。眼の疲労感を軽減

。。。。。。
に補腎の考えと一致している正
のです。面白いですね。他に
色々あるのでご紹介します。

色々な種類を食べたくなるかもしれません
きて、海老は背中が丸くなるまで長生
するといふのは、皆さんも一
々年と作られ、普段炊事をする女性たちの
まゝな内容。願いと、三が日は炊事を休めるよ
うになりました。うい様近くにちの
ますね。年は家庭で作るとこころが減り、
おせちが販売されて、
ますね。

おせちでの意味や薬膳の効能を知ると、いつもより箸が向きますね。

一の重

黒豆



マメ=健康・丈夫

黒く日焼けするほどまめまめしく動けるように
補腎。黒いのは抗酸化作用のあるアントシアニン
つまり、老化防止につながります。

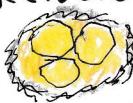
伊達巻



巻き物に似ているため、知識が増えるように
との願い。学問成就

白身魚は補気血、卵は補氣血、山芋は補腎

栗きんとん



黄金色の様子から、お金にかけた縁起物。

栗も腎機能を高め、骨や筋肉を強くなります。
消化・腎機能を特に働きかけ、下痢や出血を止める。

田作り

ごまめ (五万石)



カタクチイワシを田にまくと、大豊作になった
ことから、五穀豊穣を願う。

イワシは血の巡りを良くする。
生活習慣病の予防、細胞の生まれ変わりを
助ける。
健脾作用、補気血、健脳、情緒の安定
筋骨を丈夫にする。

昆布巻



「よろこぶ」の語呂合わせ。不老長寿

海藻類は熱を冷まし、余分な水分を排出する。
高血圧予防、血管硬化予防、ガン予防

紅白かまぼこ



日の出を象徴する色と形で「めでたい」と表す。

白身魚は気や血を養い、疲労回復や
胃腸の働きを助けることで消化・吸収力を
高めてくれる。

数の子



二三の卵で数が多いので子孫繁栄を願う。
魚卵の中ではコレステロールやプリン体がなく
EPA・DHAが豊富
胃腸を温め、気血を補う。

二の重

鯉



出世魚と呼ばれてるので「立身出世を願う。

気血を補うので、冷え・視力低下・爪がもろ
なるなどを改善。

火の通った大根は肺を潤す。

紅白なます

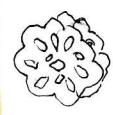


水引きのようないわゆる「祝いの意味」と
口直し。

人参・大根は消化を助ける。
酢は、おなかの張りや魚毒の緩和
肝機能のサポート

三の重

蓮根



穴が開いていることから「将来の見通しが
良くなるように」との願い。

種が多いことから、子孫繁栄

肺を潤す。肌をきれいにする。止瀉

慈姑



大きな芽が出ることから「めでたい」
産後の不正出血、結石の改善。

日本と中国でのみ食されている。

里芋



親芋からたくさんの子芋ができるから
子孫繁栄を願う。

食物繊維やカリウムが豊富。

胃腸の調子を整え、消化を促進する

ごぼう



地中深くに長く細く根をはること
から、代々の繁栄を願う。

食物繊維、ミネラル豊富
身体にこもった熱を下げる。
便通を良くする。

こんにゃく



手綱(に見立て)、手綱をしめるように己の心や
精神を引き締め、自身を律する。

消化不良の解消。体の熱をとりのぞく。

いかがですか？

食べすぎない程度に色々なものを
食べるとおなかの中も中庸になります！